

PROTEGENDO-SE CONTRA NOVOS TIPOS DE GRIPE (novos vírus influenza)

Quando aparecer um novo vírus de influenza, causando um tipo de gripe desconhecido, existe uma grande possibilidade de ocorrer epidemias simultâneas com enorme número de casos da doença e de mortes já que a população humana não terá nenhuma imunidade contra ele. Com o avanço na urbanização e nos meios de transporte, estima-se que epidemias causadas por um novo vírus influenza terão rápida disseminação e grande impacto em todo o mundo. Portanto, é muito importante que a população esteja preparada, praticando os meios de prevenção adequados.

- Formas de prevenção -

As formas de prevenção de gripes comuns são também muito eficazes para prevenir-se dos novos tipos de vírus influenza. Procure praticar diariamente os hábitos abaixo para minimizar os riscos de ser acometido por um novo vírus de influenza.

- Lavar bem as mãos e fazer gargarejos sempre que voltar da rua
- Usar máscaras
- Manter os ambientes internos bem ventilados e com a umidade adequada (entre 50% a 60%)
- Gerenciar bem a sua saúde não deixando de descansar bem e regularmente
- Tomar a vacina contra a gripe
- Evitar aglomerações de pessoas e evitar de ir a locais onde haja casos da doença



<Cuidados na hora de tossir ou espirrar>

O contágio da influenza se dá principalmente pelo contato com vírus eliminados pelo espirro e tosse de pessoas doentes (contágio pelo ar).

Se você estiver com sintomas de tosse, febre ou espirro, procure tomar os seguintes cuidados para evitar o contágio do vírus por outras pessoas e prevenir epidemias.

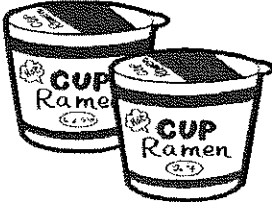
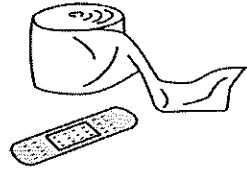
- ✦ Usar máscaras para que o vírus seja isolado na hora de espirros ou tosses.
- ✦ Se não estiver usando máscaras, use um lenço para cobrir o nariz e a boca para tossir ou espirrar
- ✦ Se usar as mãos para cobrir o espirro ou a tosse, não se esqueça de lavá-las bem com sabonete.
- ✦ Lenços de papel que usou para limpar corizas ou escarros devem ser jogados em sacos plásticos fechados e dispostos em latas de lixo com tampa (é muito importante prevenir a disseminação do vírus pelo ar)

☆Prepare-se para pandemia de novos tipos de vírus influenza☆

Se ocorrer uma pandemia de um novo tipo de gripe, prevê-se a interrupção de importações, a circulação de produtos irá parar e serão semanas de vigilância até que a situação volte ao normal.

Além disso, serão recomendados à população para que evitem sair de casa a fim de prevenir maior disseminação. Para estes casos, será necessário manter um estoque de itens básicos para sobreviver durante o período pandêmico. O ideal é ter um estoque suficiente para se manter durante pelo menos 2 semanas, incluindo mantimentos como alimentos, água e produtos de uso diário. Veja abaixo exemplos de itens a serem incluídos no estoque.

- LISTA DE MANTIMENTOS -

<p>Alimentos não perecíveis</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Arroz, pão<input type="checkbox"/> Macarrão instantâneo<input type="checkbox"/> Alimentos conservados a vácuo (curry, feijão, etc)<input type="checkbox"/> Enlatados<input type="checkbox"/> Bolachas, barras de chocolate<input type="checkbox"/> Água em garrafas<input type="checkbox"/> 	<p>Medicamentos e itens de uso diário</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Máscaras descartáveis <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"><p>A máscara mais adequada é a do tipo <i>fushokufu</i> que é feito de um tecido especial diferente das máscaras de gaze. A maioria das máscaras vendidas no Japão são <i>fushokufu</i>.</p></div>  <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Produto para gargarejo<input type="checkbox"/> Sabonete<input type="checkbox"/> Produtos anti-sépticos<input type="checkbox"/> Termômetro<input type="checkbox"/> Medicamentos de uso diário<input type="checkbox"/> Curativos, gaze, algodão<input type="checkbox"/> Compressas para água, gelo<input type="checkbox"/> Luvas de borracha<input type="checkbox"/> Papel-higiênico, lenços de papel<input type="checkbox"/> Absorventes higiênicos, fraldas (caso
<p>Itens para o caso de emergência</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lanternas, pilhas extras<input type="checkbox"/> Rádio de pilha, televisão portátil<input type="checkbox"/> Fogareiro com bombinhas extras de gás<input type="checkbox"/> Papel filme de cozinha<input type="checkbox"/> Sabão em pó	

* Acredita-se que não será interrompido o fornecimento de gás, água e luz. Mas, mesmo assim, sempre é recomendável deixar preparados itens de emergência para o caso de qualquer eventualidade.